

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 27 Января 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.97	5.77	13.39	113.67
<u>Вторые блюда</u>					
Филе куриное припущенное с зеленью	065/1,5	17.75	17.94	0.69	232.09
Шницель рубленый запечённый с овощами (с зеленью)	125/0,7	13.38	27.12	19.53	377.83
Рыба /филе Сайды/ тушённая в томате с овощами	075/45	11.36	5.38	9.08	130.59
<u>Гарниры</u>					
Рис отварной	195	4.96	7.94	50.19	297.3
Рагу овощное (3-й вариант)	150	2.75	6.29	15.98	133.41
<u>Мучные изделия</u>					
Пирожки печеные с капустой яйцом	080	6.25	8.98	28.75	223.03
Кекс майский	065	4.5	6.84	36.46	225.37
<u>Напитки</u>					
Компот из сухофруктов (изюм)	170	0.39	0	22.55	89.46
Чай пакетированный с сахаром с лимоном ("Нури")	200/8	0.26	0.06	15.22	59.16
<u>Хлеб</u>					
Батон	031	2.44	1.42	17.88	95.55

ИТОГО по меню:**87-32**

Зав.производством: _____

Калькулятор: _____